



10.máj 2021

Svetový deň – Pohybom ku zdraviu

Tento deň bol vyhlásený Svetovou zdravotníckou organizáciou (WHO) v roku 2002. Pripomínáme si ho každoročne 10. mája.

Cieľom je upozorniť na **súčasný sedavý spôsob života** a **nedostatočnú pohybovú aktivitu** ako rizikový faktor mnohých chronických neprenosných ochorení.

V súčasnosti je na Slovensku, ale aj vo svete vysoké percento populácie, ktorá sa nevenuje žiadnej zdraviu prospešnej pohybovej aktivite.

Pohybová aktivita je jeden z najvýznamnejších determinantov zdravia.

BENEFITY PRAVIDELNÉHO POHYBU

Fyzické zdravie

- prevencia civilizačných ochorení ako sú kardiovaskulárne ochorenia a cukrovka
- znižovanie hodnôt celkového cholesterolu, triacylglyceridov, LDL cholesterolu
- zvýšeniu koncentrácie priaznivého HDL cholesterolu
- pozitívny vplyv na celý pohybový aparát - správne držanie tela, spevnenie kostí, nárast aktívnej svalovej hmoty
- zníženie množstva telesného tuku

Psychické zdravie

- redukcia stresu a psychického napätia
- zlepšenie nálady
- zlepšenie kvality spánku
- vyššie sebavedomie a sebaúcta
- zvyšuje sa pocit kontroly a ovládania vlastného tela
- odkláňa pozornosť od negatívnych myšlienok a pocitov



PORADŇA PRE OPTIMALIZÁCIU POHYBOVEJ AKTIVITY

Základným cieľom v poradni pre optimalizáciu pohybovej aktivity je **objektívizácia telesnej zdatnosti** klientov, ktorá sa zisťuje na základe záťažových testov prispôsobených na zdravú populáciu.

Vyšetrenie pozostáva z nasledovných krokov:

1. Anamnéza	<ul style="list-style-type: none">• informácie o zdravotnom stave,• zaužívané pohybové aktivity• fajčiarska a lieková anamnéza
2. Antropometria	<ul style="list-style-type: none">• skladba tela (hmotnosť, celkový a viscerálny tuk, % kostrovej svaloviny, bazálny metabolizmus)
3. Spirometria	<ul style="list-style-type: none">• orientačné funkčné vyšetrenie pľúc
4. Testovanie telesnej zdatnosti	<ul style="list-style-type: none">• bicyklová ergometria• Ruffierov test• Step test, chodecký test
5. Držanie tela	<ul style="list-style-type: none">• posudzujeme tieto časti: hlava, hrudník, ramená, panva, brucho, zakrivenie chrbtice
6. Hodnotenie a preskripcia	<ul style="list-style-type: none">• odporúčanie činností zameraných na zlepšenie funkcií a odchýlok



Vyšetrenie v poradni pre optimalizáciu pohybovej aktivity na RÚVZ Spišská Nová Ves je možné absolvovať po telefonickom dohovore na t.č. : **053/41 702 43**